

独生子女与高校体育教育

刘祥贵

(西昌学院 体育系,四川 西昌 615022)

【摘 要】本文通过对独生子女群体的心理特征的分析,了解当前学生心理特征,采用针对独生子女的体育教育,从而提高普通高校的体育教学质量。

【关键词】独生子女;心理特征;高校体育教育

【中图分类号】G807.01 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)04-0108-03

1 前言

我国对独生子女问题进行专门研究是从上世纪八十年代开始的,独生子女的教育问题已经引起各方面的高度重视,然而在体育界,特别是高校体育教育领域,对独生子女学生的研究成果还很少见到报道。因此,在高校转变体育教师的观念,重视独生子女的体育教育问题,认真研究其规律性,通过体育教学这种特殊的形式,努力纠正独生子女学生在心理和个性方面可能存在的种种弊病,完善其人格,挖掘其潜在能力,才可以为国家培养更多合格的接班人。

近年来,随着高校已经形成独生子女群体,在体育教学和其它科目的教学中,这部分学生的教育问题往往使教师十分棘手。为此,我们对独生子女的心理特征进行了分析,针对独生子女群体的个性特征,采取相应的教育和教学措施,从而提高高校体育教学的质量。

2 独生子女大学生心理特征分析

2.1 渴望独立但存在一定的依赖心理

渴望独立是大学生心理趋于成熟、自我意识增强的表现,对独生子女大学生而言,家庭的过分保护导致的逆反心理也使其产生独立的渴望。这表现为争取自己决定自己的事情,安排自己的生活,不听家人、老师的建议和劝告;但另一面,上大学前,绝大多数独生子女大学生除了学习是自己的外,其他的事

全由家人包办,有的甚至连学习计划也由父母制定,由此使他们产生了依赖心理。

2.2 独生子女大学生普遍自制性差

对多子女家庭的大学生来说,他们意志的自觉性、坚韧性、自制性和果断性都有较好发展。但对独生子女大学生来说,由于家庭的过度保护和溺爱,他们的意志发展水平不够,又特别是在果断性和自制性上,表现为优柔寡断动摇不定,或是草率武断、盲目从众等。

2.3 无法正视生活、学习中的挫折

社会和家长的厚望,一方面成为大学生学习的动力,是其产生自信心的源泉,有理想有抱负是他们的特点。但不可忽视负面影响,如期望过高,则可能变成一种沉重的压力。加之我国的青年人缺乏锤炼,大多是从温室中长大的,其抗挫折的能力就差得多。但生活中的挫折是难免的,学习上想永远一枝独秀也不太可能。特别进入大学后,才子云集,高高在上的体验就难感受到了,理想的自我和现实的自我之间出现了较大差距,这时他们的自尊心受到挫伤,就片面地认为自己不行了,所以无法正视挫折。

2.4 渴望交际但人际关系处理不当

独生子女大学生的个性一般都比较开朗,和陌生人熟悉快,但要增进进一步友谊则比较困难。原因在于他们在交往中以自我为中心,交往中功利性成分较多且自我防卫和自我保护心理较强。他们的这些缺点又特别明显地表现在和同学间的相处中,不懂得谦让。他们考虑问题不是先人后己,而是先己后人,关心的是自己的利益得失,而非站在别人的角度

收稿日期 2007-07-11

作者简介:刘祥贵(1953-),男,讲师,主要从事大学公体课教学。

设身处地为别人着想,轻易就和同学闹僵。有部分独生子女大学生是自私的。他们的自私不仅表现在物质的吝啬上,而且表现在情感和心理上。由于情感上的片面自私心理作祟,独生子女大学生不能形成稳固的、良好的人际关系环境。良好的人际关系能使人产生归宿感,有增强人的自信心的作用,而不良的人际关系,容易使人丧失归宿感和自信心,使人变得冷漠、孤独而无自信,甚至产生过激行为,违法而悔恨终身。另一方面,他们在交友中夹杂了较多的娱乐成分,能一起玩、互相壮胆,就是好朋友,而这种友谊不会促其上进,只会拉其后退。对近年来退学的独子学生的调查表明:80%的同学是沉迷于游戏和娱乐而退学的。

3 依据独生子女心理特征开展高校体育教育

目前独生子女的教育问题已经成为家长、学校和社会所重视。作为学校体育教学,我们应针对他们性格上的个性与共性,采取以下一些措施开展高校体育教学,以提高教学质量,完成教学任务。

3.1 因材施教,逐步树立以独生子女为导向的体育教学观

在独生子女家庭条件下成长的学生集合在一起,形成的是一种有别于传统思维定势的教育对象群体,因此,必须更新传统的体育教育思想,树立我国国情的独生子女体育教育观。要辩证地看待独生子女,一方面要充分调动他们的积极性、主动性,发挥他们的有利条件,如优生优育的身体条件和智力优势;另一方面,要注意纠正独生子女不同程度存在的孤独、自大、任性、不合群、依赖性强、意志薄弱等不健康的心理特点,从而使我们的体育教育既遵循青少年身心发展的一般规律,又遵从独生子女成长的特殊规律。

3.2 修订与充实以独生子女为目标的高校体育教学大纲

增加体育活动类项目、情感交流类项目和协作完成类项目。其中,进行集体项目练习,独生子女大学生可以接触频繁、交流迅速、配合多样,是对其进行潜移默化教育的最好机会。其次,充实独立思考和实际操作的教学内容。众所周知,体育教学以实践机会较多见长,因此,在课堂上要让学生既动脑又动手,并注意逐步提高练习要求,为独生子女们创造

一个不断克服困难、持续提高水平的锻炼氛围。最后,适当提高高校体育教学的运动负荷。

3.3 改进教学方法,增强独生子女体育意识

学习是一种有目的、有任务的复杂活动,学习活动要求学生为了达到既定目标而自觉行动。体育意识是现代人完整人格的具体表现,它与商品经济和社会化大生产之间存在着及其密切的关联。体育中人表现出来的参与意识、竞争意识、拼搏意识、合作意识、审美意识、创新意识和交往意识等,都是现代社会所需要的意识,也是对21世纪培养合格人才的基本要求。因而体育教师在教书育人的同时,应注重对学生体育意识的培养。

此外,独生子女容易产生孤独寂寞感,使得天性难以抒发,童心释放不足;同时,独生子女由于缺乏与同龄人交流、比较的机会,往往很难正确认识自己。进行集体项目的练习,是潜移默化教育的最佳机会;在个人练习项目中,通过保护与帮助、比赛等组织手段,增强团队意识,增进友谊。在练习中,要让学生知其然知其所以然,知道如何做,还知道为什么这样做。采取多种措施以提高练习兴趣,从而提高练习密度。逐步提高练习要求,使练习具有一定的难度,为独生子女创造一个分析、判断、勇于进取的锻炼氛围。运动负荷以每位学生体育课后有惬意的疲劳感为宜。课上应有系统的主要内容并服务于课外活动,使学生在课外具有专项性质的活动中,不断提高技艺,形成一种专长、一种爱好,服务于终身。

3.4 增加独生子女参加体育锻炼的时间

尽管有相关措施出台,增加了学生的课余时间,但这并不意味着参加体育锻炼的人数和时间增加了。因此,必须采取多种有吸引力的措施,把学生请到体育场上,诸如开放体育场馆、组建体育俱乐部、开展小型多样的体育比赛、成立单项体育协会等吸引学生参加活动,让独生子女走出家庭、增强体质、发展个性。近年来,社区体育有了长足的发展,鼓励、支持独生子女大学生参加社区体育活动,这不仅有利于增进健康,而且有助于学生融入社会。

3.5 开展艰苦体育项目以磨练独生子女学生的意志

独生子女大学生的弱点绝大多数表现在个性心理和意志品质上,如不同程度存在的孤独、任性、意志力薄弱和依赖性强等。与其他课程相比,体育教学在完善学生的个性心理和锻炼学生的意志品质上具有不可替代的作用。因此,在体育教学中,除了强调身体素质练习和培养终身锻炼思想外,还应该通过

活动,实现学生意志品质和个性心理的提高。在体育教学中安排一些比较艰苦的具有挑战性的练习,如单、双杠练习、技巧练习、定向越野跑和障碍跑等,可以培养学生克服困难、勇往直前的精神,磨练他们的意志品质。在球类教学和比赛中,可培养集体主义精神;在中长跑等耐力练习中,可磨练顽强的意志品质。另外,还可以在假期组织学生参加夏令营和野外生存训练,不仅锻炼学生的体能、意志品质以及遇到困难时解决问题的勇气和能力,更能增强大学生的团队精神以及乐于合作、相互帮助的协作精神。

3.6 教师为人师表,身教重于言教

现代独生子女有着较好的家庭与学习环境,他们渴望更优秀的教育与生活质量。所以体育教师应具有良好的爱岗敬业精神,必须热爱自己的学生。师生之间建立真挚的感情,这是完成教书育人的重要条件。教师要以身作则,无论服装、仪表、态度、语言都要对学生起到表率作用。对个别不遵守纪律的学生,不

能姑息迁就,要严格要求。对优生与差生应该一视同仁,反复教导,决不能挖苦讽刺,伤其自尊。只有提高学生的信任感,才能提高体育课的教学效果。

4 结语

学生独生子女化是高校教育对象的基本特征,高校体育教师要把握这一特征,在锻炼身体的同时,重视独生子女群体的心理品质磨练。通过近年来的体育教学实践,同学们对体育意识有了明显的提高,普遍喜欢体育课。独生子女的消极性格得到了改变,增强了体制,净化了心灵。实践证明,体育教学必须依据当前学生的心理特征,以培养新世纪人才为目的,合理安排教材。努力使体育教学内容多元化,使教学内容新颖化。只有充分激发学生的学习兴趣,才能提高学生在体育教学中的积极性,从而提高体育教学的质量,为终身体育打下坚实的基础。

参考文献:

- [1]朱长跃,等.大学生独生子女群体的体育行为研究[J].西安体育学院学报,2002,21(1):91.
- [2]沈定珠.独生子女大学生健康意识与健身行为的调查分析[J].上海体育学院学报,2001(1):11.
- [3]章茹.独生子女与高校体育教学[J].南京体育学院学报(自然科学版),2003,2(3):69-71.
- [4]颜世刚.大学体育课程改革思考及发展对策[J].贵州教育学院学报,2006,17(4):86-89.
- [5]党德洲.独生子女大学生运动项目特点研究[J].西北农林科技大学学报,2002,2(5):88-90.
- [6]田雨普,等.独生子女与我国学校体育的改革[J].体育学刊,2001,8(3):5-7.

The Relationship between the Only-child and P. E. Teaching in Universities

LIU Xiang-gui

(Department of Physical Education, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

Abstract: This article analyses the Only-child's psychological characteristics and realizes the psychological characteristics of Only-child students. Then universities can offer suitable physical education in accordance with Only-child students, and improve the quality of physical education as a result.

Key words: Only-child; Psychological characteristics; Physical education of universities

(责任编辑 张荣萍)